Bài tập Pistol Squat với tạ Kettlebell - Kettlebell Pistol Squat

SHARE:

Xem video hướng dẫn tập thể hình cho bài tập Kettlebell Pistol Squat. Học kỹ thuật đúng cho bài tập ngồi xổm giữ tạ ấm này qua phim, ảnh và các lời khuyên.

Xem video hướng dẫn tập thể hình cho bài tập Kettlebell Pistol Squat. Học kỹ thuật đúng cho bài tập ngồi xổm giữ tạ ấm này qua phim, ảnh và các lời khuyên.



- Cơ chính: Đùi trước
- Các cơ khác: Cẳng chân, đùi sau, mông, lưng dưới
- Dạng bài tập: Compound / Phức hợp
- Cấp: Cao
- Lực: Đẩy



Hướng dẫn

1. Nhấc tạ ấm trong hai tay, giữ ở quai. Giữ một chân khỏi mặt đất và ngồi xổm trên chân kia.
2. Ngồi xổm xuống bằng cách co gối, ngồi trên hông, giữ tạ phía trước.
3. Giữ ở vị trí cuối một giây và chuyển động ngược lại nhờ lực trên gót chân. Đầu giữ thẳng, ngực ưỡn.
4. Lặp lại động tác cho tới khi đạt được số lần yêu cầu.

Video hướng dẫn tập:

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

2

đơn giản hiệu quả nhất
ến các cô gái trông dịu dàng nữ tính, và thu hút…

- Hướng dẫn làm trắng da bằng nước vo gạo đúng cách
  Làm trắng da bằng nước vo gạo có lẽ là công thức được nhiều chị em phụ nữ truyền…

nhiều người xem thường
tập gym chủ yếu để có bụng 6 múi và ngực đẹp?…

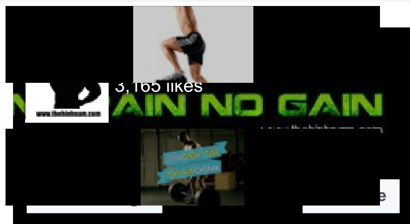
- giúp tăng cơ lưng xô tốt nhất
  Khi nhắc tới các động tác không cần dùng tạ hay thiết bị hỗ trợ tại phòng gym hay…

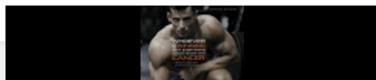
cho cơ bắp cắt nét đẹp
h (resistance training) quan trọng và hiệu quả hơn các bài tập…

6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O D Õ I F A N P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... Submit

-->